

Встаём на лыжи всей семьёй!



Выпал первый снег, а значит пора вставать на лыжи вместе с детьми. Стоит ли их вообще пытаться ставить малыша на лыжи - или подождать до школы? Терпеливые мамы и папы вполне могут научить своих деток ходить по лыжне, и не просто топтать, а даже скользить! Если у мамы хватит терпения каждые 5 метров то надевать малышу лыжи, то их снимать, то катать его, то играть без лыж, то скоро ваш малыш научится кататься весьма уверенно. Многие дети интересуются лыжами, и готовы даже по квартире ходить в лыжах, и в этом нет ничего страшного. Пусть тренируются! Если ваши соседи не возражают против такого топота, то дайте детям такую возможность - пусть тренируются.

Ну что? С лыжами освоились уже в квартире? Теперь пора выйти на снег.

Не удивляйтесь, если сначала малыш будет не скользить, а топтать лыжами по лыжне - для первого раза это тоже хорошо. Пусть освоится с лыжами, пусть привыкнет к ним! Потом научите ребенка двигать ноги по лыжне, не поднимая их. Можно попробовать перед каждой лыжей положить по цветному теннисному мячику - и попросить малыша толкать мячики то одной лыжей, то другой. Оптимальная температура для первых лыжных прогулок: -3 - -10, поскольку при 0 и тем более плюсе на лыжи прилипает снег, и скольжение плохое. Для обучения скольжению детям требуется хорошо накатанная лыжня, не разбитая и не слишком широкая. Такую лыжню вы вполне можете прокатать и сами, проехав раз пять туда-сюда по целине, желательно - на плоском месте, вдоль дорожки, чтобы вы могли идти рядом с ребенком.

Для первых уроков понадобятся беговые лыжи - лыжи надо подбирать ребенку по росту. Не большие, но и не маленькие. Острый конец лыжи должен упираться в ладонь поднятой кверху руки ребенка. Желательно - деревянные, хотя можно и пластиковые, и с нормальными креплениями, а не с ремешками. Важный момент: детям лет до 5 лыжные палки вообще не нужны. То же относится и к начинающим любого возраста - на нескольких первых занятиях лучше кататься без палок, тогда техника скольжения будет куда лучше. Кататься рекомендуется не в валенках, а в ботинках с тупым носком. Носок ботинка должен выступать из-под ремня на 3—4 см. Чтобы лыжи не соскакивали, сзади ботинок должен туго обхватывать пяточный ремень.. Что касается одежды и снаряжения, то и тут поначалу у родителей возникает немало вопросов. На первые лыжные прогулки одевайте ребенка как на обычное гулянье - он не будет так быстро бегать на лыжах, чтобы вспотеть. А маме лучше одеться особенно тепло, потому что малыши поначалу идут на лыжах совсем не быстро. При попытках скользить самостоятельно дети на первых порах с трудом удерживают равновесие, и заваливаются то вперед, то назад. Тут очень важно, чтобы ребенок не

очень огорчился из-за этих падений, иначе он надолго забросит попытки освоить лыжи. Проще всего научить детей кататься в игровой форме, причем удобнее, если учиться будут сразу несколько детей.. Предложите им рисовать, то есть вытаптывать лыжами разные фигуры - веер, солнышко - и они сами не заметят, как научились разворачиваться

на

лыжах.

Когда ребенок будет уже уверенно стоять на лыжах и держать равновесие во время движения на буксире, поищите малюсенькую горочку, буквально несколько сантиметров уклона, чтобы малыш мог сам с нее скатиться. Потом начинайте учить его скользить не только на двух лыжах сразу, но и на каждой из них. Пусть сначала просто идет по лыжне, попеременно двигая ноги и стараясь не отрывать лыжи от снега.

Научите ребенка забираться лесенкой на маленькие горки, а также разворачиваться на лыжах. Это очень способствует уверенному владению лыжами!

Инструктор по физкультуре Бочкарёва М.Н.